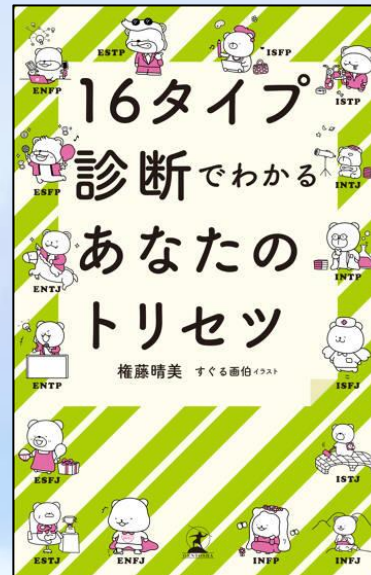


新たな学年での学校生活はもう慣れましたか？

今回は、学校生活での悩み、人間関係、心のモヤモヤ、自分ってどんな人？といった悩みに答えてくれるような本を集めました。

性格診断や心理学についての本もあるので、気軽に手に取ってみてください😊



『心のモヤモヤ外から見てみる』  
精神科医いっちー／著 実務教育出版 146イ

『16タイプ診断でわかるあなたのトリセツ』  
権藤 晴美／著 幻冬舎 141ゴ

『マンガでわかる！10代に伝えたい人生を前に進める名言集』  
定政 敬子／文 大和書房 159サ

メタ認知って知っていますか？  
メタ認知とは、自分を客観的に見る力のことです。  
この本では、生活の中での悩み事をメタ認知の考え方を利用して、いっちー先生が解決してくれます。  
この本を読んで、メタ認知を身に付けてみませんか？

自分ってどんな性格？  
それを知る一つの手掛かりに「16タイプ診断」という性格診断があります。16タイプから自分を知ることで、自分を理解して生きやすくなるかもしれません。

今、どんな悩みがありますか？この本では、偉人のエピソードとちょっとしたマンガと一緒に偉人の名言が紹介されています。気になるところや、今の悩みと合った項目を目次から選んで読んでみてください。